



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## **BAB III**

### **METODOLOGI**

#### **3.1. Metodologi Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono (2014) tujuan teknik pengumpulan data adalah mendapatkan data yang dapat digunakan secara efektif dan strategis dalam penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam perancangan media informasi meningkatkan kualitas tidur ini berupa metode kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data yang dilakukan penulis menggunakan data kuisisioner untuk data kuantitatif. Pengedaran kuisisioner dilakukan dengan media sosial dan *e-mail* dimulai dari tanggal 15 Februari 2020 ke target remaja usia 15 sampai 25 tahun. Kuisisioner dilakukan untuk membuktikan bahwa apakah remaja mengetahui dan sadar atau belum sadar akan manfaat menjaga kualitas tidur untuk kehidupan sehari-hari mereka.

##### **3.1.1. Kuisisioner**

Kuesioner ini disebar ke remaja dengan pendidikan Sekolah Menengah pertama, Sekolah Menengah Atas, dan mahasiswa berdomisili di kota Tangerang dengan *online* melalui aplikasi *Google Form* lalu disebar ke media sosial dan *e-mail* target remaja. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan data mengenai kelompok remaja yang mengalami gangguan tidur, rentang waktu tidur, kesadaran remaja terhadap kualitas tidur yang selama ini diterapkan, hal-hal yang dilakukan yang akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang, dan peluang ketertarikan akan adanya media informasi yang membahas meningkatkan kualitas tidur. Kuesioner dilakukan dengan penentuan jumlah sampel dengan Rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

**Keterangan :**

**n** = Jumlah Minimum Sampel.

**N** = Jumlah Total Populasi.

**e** = Toleransi Error.

Gambar 3.1. Rumus Slovin

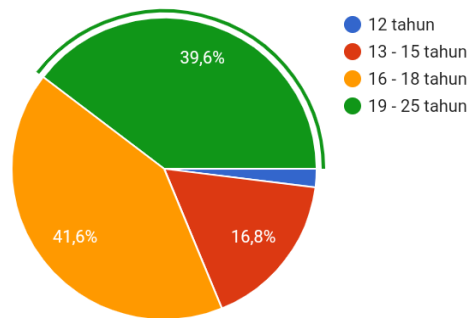
Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Tangerang, populasi usia remaja laki-laki dan perempuan pada tahun 2018 berjumlah 741.466 jiwa. Maka, hasil perhitungan dengan toleransi kesalahan 10 persen sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{741.466}{1 + 741.466 \times 0.1^2} \\ &= \frac{741.466}{1 + 741.466 \times 0.01} \\ &= \frac{741.466}{7.415} \\ &= 99.9 \\ &= 100 \end{aligned}$$

Gambar 3.2. Hasil perhitungan sampel

Berapa usia Anda?

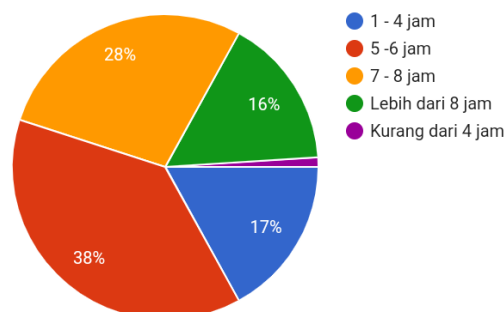
101 tanggapan



Kuisisioner mulai disebarakan pada tanggal 15 Februari 2020 dan mendapatkan hasil 101 responden. Pertanyaan pertama penulis menanyakan usia responden untuk mengetahui kecocokan usia responden dengan usia target pada batasan masalah. Hasil analisis kuisisioner menyatakan mayoritas responden dipegang oleh remaja usia 16-18 tahun sebanyak 41 persen. Usia 19-25 tahun sebanyak 40 orang, sisanya usia 13-15 tahun sebanyak 1 orang dan usia 12 tahun sebanyak 1 orang.

Berapa lama Anda tidur tiap hari?

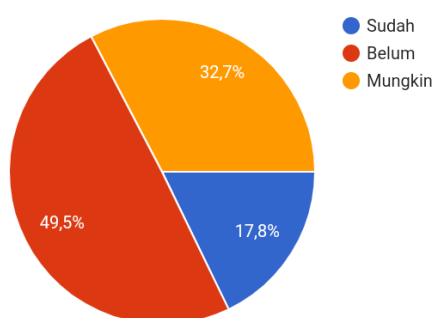
100 tanggapan



Pertanyaan selanjutnya menanyakan berapa jam total tidur perhari untuk menemukan kuantitas tidur yang merupakan salah satu dasar kualitas tidur. Hasil kuisioner penulis menemukan bahwa jam tidur remaja debagi menjadi dua bagian yaitu, tidur malam hari dan pagi dini hari. Pada malam hari 57 responden tidur pada jam 9 sampai jam 11 malam. Pada pagi dini hari jam 1 sampai jam 5 pagi menjadi pilihan sebanyak 28 orang. Responden yang memilih jam tidur di dini hari rata-rata adalah responden yang berusia 19 – 25 tahun. Selanjutnya, diungkapkan bahwa 17% responden tidur sebanyak 1 sampai 4 jam perhari, sedangkan jumlah terbanyak yaitu 38% remaja tidur selama 5 sampai 6 jam perhari, tidak kalah banyak remaja yang tidur 7 sampai 8 jam perhari sebesar 28%, dan yang lebih dari 8 jam sebesar 16 persen.

Apakah anda merasa durasi dan kualitas tidur Anda sudah cukup baik?

101 tanggapan



Sementara itu penulis pertanyaan ini untuk memastikan kembali apakah dengan responden sudah merasa cukup dengan durasi dan kualitas tidur yang diterapkan. Hasilnya terlihat kontras, jumlah responden yang menjawab sudah

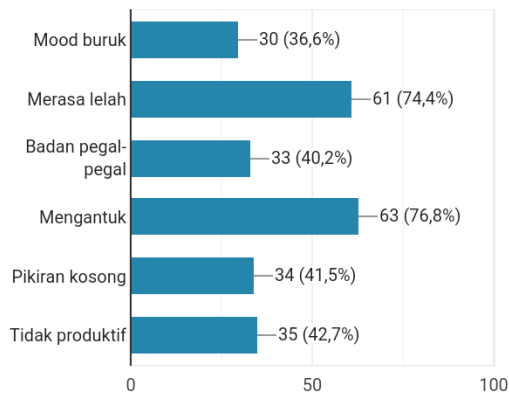
hanya 18 orang yang berarti yang menjawab belum dan masih belum tahu mencapai 81 persen.



Selanjutnya penulis menanyakan tentang kondisi lingkungan tempat tinggal di mana 53 persen responden tinggal di rumah bersama orang tua dan 44 persen tinggal di kos. Hal ini berpengaruh pada kebiasaan yang diterapkan seperti jadwal olahraga perminggu, nutrisi yang dikonsumsi, dan kondisi lingkungan kamar tidur. Jumlah responden yang berolahraga rutin minimal 1 kali seminggu mencapai 83 persen dan yang sudah merasa mengkonsumsi nutrisi cukup sebanyak 80 persen.

Hal dibawah ini mana yang sesuai dengan kondisi Anda ketika menjalani aktifitas di pagi hari?

82 tanggapan



Sementara itu, setidaknya 60 orang merasa lelah dan mengantuk ketika menjalani aktifitas di pagi hari, 33 orang mengeluhkan badan pegal-pegal, 35 orang merasa tidak produktif, dan 30 orang mengalami suasana hati yang buruk. Data ini membuktikan bahwa walaupun remaja sudah berupaya berolahraga dan mengkonsumsi nutrisi yang baik namun masih banyak yang belum menerapkan kesehatan tidur yang ideal sehingga mempengaruhi keseharian mereka.

### 3.1.2. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan bertemu dua pihak atau lebih secara tatap muka kepada pihak yang terlibat atau narasumber. Wawancara ini dilakukan pada hari Rabu, tanggal 8 April 2020, jam 11 siang dengan narasumber di bidang kesehatan tidur RSUP Persahabatan, dr. Adeputri Tanesha, Sp.PD. dan hari Jumat, tanggal 1 Mei 2020, jam 3 sore dengan Ivanna Prafitasari, M.Psi. sebagai psikolog yang tergabung dalam PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). Wawancara

dilakukan menggunakan fitur aplikasi sambungan video *whatsapp* dan pesan teks. Adapun daftar pertanyaan yang diajukan kepada dr. Adeputri Tanesha, Sp.PD. antara lain:

1. Apa itu tidur?
2. Mengapa harus tidur?
3. Apa saja masalah gangguan tidur dan gejalanya?
4. Apa saja efek negatif dari kurang tidur?
5. Bagaimana mengukur kualitas tidur seseorang?
6. Bagaimana cara tidur sesuai anjuran?
7. Bagaimana proses pengobatan di *sleep clinic*?

Berikut daftar pertanyaan seputar psikologis remaja yang diajukan kepada Ivanna Prafitasari, M.Psi.:

1. Berapa usia yang dikategorikan sebagai remaja secara fisik dan psikis?
2. Apa saja faktor pengambilan keputusan saat di usia remaja?
3. Siapa saja yang paling berpengaruh pada diri remaja?
4. Mengapa remaja cenderung menunda nunda jam tidur?
5. Bagaimana cara yang tepat untuk memperbaiki kebiasaan buruk remaja?

Dari wawancara yang telah dilakukan, penulis mendata informasi yang dapat dijadikan referensi dalam perancangan buku informasi tentang tidur berkualitas untuk remaja.



### 3.1.3. Kesimpulan Wawancara

Dari wawancara yang dilakukan penulis dengan dr. Adeputri dan Ibu Ivanna disimpulkan bahwa, tidur menjadi kebutuhan sangat penting karena tidur adalah periode dimana tubuh kita pada masa tenang atau istirahat. Tidur seolah olah adalah kondisi pasif padahal banyak hal terjadi pada saat tidur. Selain itu, aktivitas tidur juga terkonservasi, yang berarti hewan mengalami aktivitas tidur sehingga tidur menjadi sangat penting dalam kehidupan. Hal yang terjadi saat tidur adalah pertama, konsolidasi memori (penguatan memori) saat bangun atau sadar, pengisian ulang bahan bakar otak yang sudah dikuras saat menjalani kegiatan, pertumbuhan dan perbaikan jaringan yang rusak, dan pengaturan keseimbangan hormon. Hormon ini dapat mengatur nafsu makan sehingga orang yang begadang membuat mudah lapar dan menaikkan berat badan hingga obesitas.

Untuk mengetahui masing-masing kebutuhan tidur setiap orangnya ditentukan oleh kondisi saat bangun dan beraktivitas sehari hari apakah merasa produktif, ada tidaknya keluhan kesehatan dan kondisi *mood*. apakah selama bangun tidak butuh asupan kafein secara konstan untuk terus bangun/sadar. Meskipun sudah tahu durasi tidur yang diperlukan, masih banyak orang belum bisa memenuhi karena pekerjaan, situasi lingkungan atau sulit tidur. Jika karena pekerjaan atau situasi masih bisa diperbaiki dengan membiasakan diri mengatur jadwal agar durasi tidur cukup sedangkan, jika mengalami kesulitan tidur, sering terbangun, atau tidak bisa tidur kembali tu adalah gejala insomnia.

Penyebab insomnia dibagi 2, penyakit fisik, seperti alergi, hidung tersumbat, bersin bersin, asma, sakit sendi. Kedua, masalah psikologis contohnya,

depresi dan kecemasan. Depresi dan kecemasan disini tidak harus yang sudah di diagnosis secara klinis namun juga *mood* yang sering sedih dan *overthinking* sehingga susah tidur. Dampak insomnia meliputi obesitas, hipertensi, diabetes, darah tinggi, penurunan fungsi kekebalan tubuh. Penelitian ilmiah membuktikan insomnia memperparah atau mencetus depresi. Selain itu, membuktikan orang yang hanya tidur 4,5 jam setiap malam ternyata memiliki *mood* yang lebih labil, mudah marah, lebih rentan stress dan secara umum berada dalam tahap lelah secara mental.

Beberapa cara untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan mencegah tidur selain saat malam hari yang durasinya lebih dari 30 menit, hindari konsumsi makanan/minuman yang mengandung kafein, nikotin dan alkohol menjelang beberapa jam waktu tidur, mulai berolahraga, jangan makan terlalu banyak menjelang tidur, memastikan lingkungan tidur nyaman dan tenang termasuk mematikan lampu yang terlalu terang dan tidak menyalakan *gadget* dan *TV* karena layar *monitornya* membuat semakin sulit tidur. Suasana yang tidak kondusif dapat disiasati dengan bunyian yang konstan dan berulang seperti bunyi ombak.

Ketika sudah melakukan berbagai macam cara namun masih belum mengurangi gangguan tidur maka harus segera diperksakan ke dokter untuk penanganannya. Di *sleep lab*, pasien menginap satu malam di laboratorium, ditemplei berbagai sensor, direkam, lalu keesokan harinya dianalisis. Bisa juga menggunakan alat yang *portable* untuk dibawa kerumah lalu direkam dirumah. Kriteria tidur normal adalah nyaman, sejuk, disesuaikan masing masing orang, lampu harus redup. Karena hormon melatonin dikeluarkan otak hanya pada saat

gelap, jadwal tidur yang teratur, jadwal biologis normal artinya jam tidur tiap orang berbeda secara natural namun, harus memenuhi kebutuhan tidur, kafein hanya boleh dikonsumsi 9-15 jam sebelum tidur karena kafein bekerja di otak selama 12 jam.

Bu Ivanna menambahkan penjelasan mengenai remaja yang sering menunda waktu tidur karena dipengaruhi gaya hidup dan kebiasaan. Contohnya adalah tuntutan pribadi, sosial, studi, lingkungan, dan aktivitas malam hari yang membuat kebutuhan tidur harian mereka tidak terpenuhi. Ketergantungan dengan gawai dan layar elektronik lainnya juga memperburuk waktu efektif menjelang tidur. Remaja ada pada tahap sosial yang berkembang pesat sehingga cenderung ingin mengecek setiap pesan yang ditampilkan dalam *notification*. Sementara itu, remaja juga cenderung melakukan aktivitas di tempat tidur. Tempat yang seharusnya hanya untuk tidur digunakan untuk kegiatan lainnya manun dalam keadaan rileks seperti saat tidur akibatnya stimulus sudah menjadi biasa dengan kondisi tersebut dan menghilangkan kantuk saat remaja memasuki waktu tidur.



Gambar 3.3. Screenshoot wawancara

### **3.2. Metodologi Perancangan**

Metode perancangan yang penulis adaptasi adalah menggunakan metode perancangan AISAS menurut Sugiyama & Andree:

#### **1. *Attention***

*Attention* bertujuan untuk membuat target tertarik melihat dan membaca pesan yang di sampaikan oleh media. Kalimat yang digunakan harus sesuai dengan target audiens agar target dapat mencerna dan memahami pesan dengan cepat.

#### **2. *Interest***

*Interest* atau ketertarikan digunakan untuk memberikan pemahaman terhadap topik yang diangkat. Dalam penelitian ini berarti pemahaman mengenai kualitas tidur yang jarang diketahui orang, manfaat tidur, gangguan tidur, dan cara mengatasinya.

#### **3. *Search***

Tujuan proses ini adalah menimbulkan rasa ingin tahu mencari dan mengumpulkan informasi lebih lanjut di benak audiens.

#### **4. *Action***

*Action* bertujuan agar target audiens dapat melakukan aksi konkrit terhadap informasi yang diberikan. Target dapat melakukannya di tempat seketika sesudah membaca atau melakukannya ketika akan beristirahat.

## **5. *Share***

*Share* merupakan proses terakhir di mana target audiens dapat memberikan respon terhadap media informasi tersebut. Target audiens dapat membagi pengalamannya setelah memahami informasi dan melakukan *action*.